

Seria dla dzieci starszych
Jak zrozumieć swoje emocje: STRACH

Najdalejsza podróż



Edyta Zarębska
Magdalena Pytel

Bajka + ćwiczenia

DKMS 
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI



DZIECIAKI
CHOJRAKI

Autor: Edyta Zarębska

Najdalsza podróż

Las spowijała gęsta mgła, która była niezmiennym towarzyszem jesiennych nocy i poranków.

Jedynie na Polanie Snów, gdzie zawsze o świcie na krótką chwilę noc spotykała się z dniem, nawet w największych ciemnościach i mgle migotało światło.

Było ono tajemnicą dla przypadkowego wędrowca, magią dla poszukiwaczy przygód i domem dla leśnych stworzeń i zwierząt.



To tutaj snute były opowieści, odbywały się narady sów. To tutaj spragnieni po długiej wędrówce przybysze dostawali w progu eliksiry mocy składające się z tysięcy kropeł nocnej rosy i szczypty księżycowego pyłu.

Było to jedyne miejsce na ziemi, które znał i kochał Drobinek – najdrobniejszy ze wszystkich świetlików w lesie. Tutaj się urodził, tu razem z siostrą Iskierką i przyjaciółmi przemierzał pobliski las, zaglądając w opuszczone dziuple i rozświetlając ich zagadkowe wnętrza. To dzięki nim, młodym świetlikom, Polana Snów i las wokół niej miały wyjątkową aurę tajemniczości, przeplataną beztroskim chichotem i niemądrymi żartami w postaci podświetlania dmuchawców i udawania duchów – tylko po to, by nastraszyć najmłodsze pokolenie świetlików.

Pewnej nocy, gdy rodzeństwo, nie chcąc już słuchać pohukiwania sów na polanie, po raz kolejny udało się na zwiedzanie lasu, stało się coś nieoczekiwanego. Światło Drobinka zaczęło blednąć. Na początku wszyscy myśleli, że to tylko pajęcza sieć przypadkowo zahaczona podczas lotu przyćmiła jego światło. Ale po powrocie na Polanę Snów



Iskierka dokładnie obejrzała brata, aby upewnić się, co tak naprawdę się stało. Nie było ani śladu pajęczyny, ani kropli rosy, ani kurzu, które mogłyby przytłumić światło. Mimo to blask Drobinka wciąż pozostawał słabszy.

– Mędrko, nie wiem, co to może być – szepnęła zatroskana Iskierka, zwracając się do najważniejszej sowy na polanie.

– Cóż, moja droga – westchnęła sowa. – Skoro nic nie przystania światła, a nadal jest słabe, jedynym wytłumaczeniem jest to,

że pigmenty twojego brata otrzymują za mało tlenu.

Iskierka zamyśliła się. Doskonale wiedziała, że każdy świetlik posiada pigmenty, które pod wpływem tlenu sprawiają, że świeci.

– Nie rozumiem – westchnęła. – Jeśli tu jest za mało tlenu, to dlaczego wszyscy świecimy niezmiennie, wszyscy oprócz Drobinka.

– Bo zawsze był wątkły. Możliwe, że jego pigmenty są słabsze niż wasze, ale tego nie da się zmienić, jedynie większa ilość tlenu może tu pomóc – rzekła sowa.

– Skąd mamy go wziąć więcej, przecież las jest pełen tlenu – denerwowała się Iskierka.





– Daleko stąd jest miejsce, gdzie rosną dwustuletnie drzewa. To bardzo stary las i jest tam woda, która kwitnie. To miejsce przepiękne jest tlenem – wyjaśniła Mędrka.

– Czy to pomoże? Jak się tam dostać, jak długo trzeba lecieć? – Iskierka miała mnóstwo pytań.

– Lecieć trzeba całą noc w jedną stronę.

– Polecę z nim, jeśli to jedyna droga – szepnęła.

– Nie możesz! – zawołała sowa. – To zbyt niebezpieczne. Nie na darmo mówiło się wam, abyście nie oddalali się poza młody las. Ja się tym zajmę.

– Czy to na pewno mu pomoże? – zapytała cichutko Iskierka.

– Tego nie wiem, ale warto spróbować – rzekła stanowczo sowa.

Na wieść o podróży Drobiniek zamknął się w sobie. Cały dzień nie mógł zasnąć, przewracał się z boku na bok i czuł ogromny, przejmujący strach. Czekał, aż nadejdzie noc, w którą miał wyruszyć w nieznane. Bardzo się bał nowych miejsc, starego lasu i kwitnącej wody. Nigdy wcześniej o tym nie słyszał, nie potrafił nawet sobie tego wyobrazić.

Najbardziej jednak przerażała go myśl, że będzie musiał się stąd oddalić, zostawić Iskierkę, przyjaciół. Nie był nawet pewien, czy wróci, a jeśli wróci,

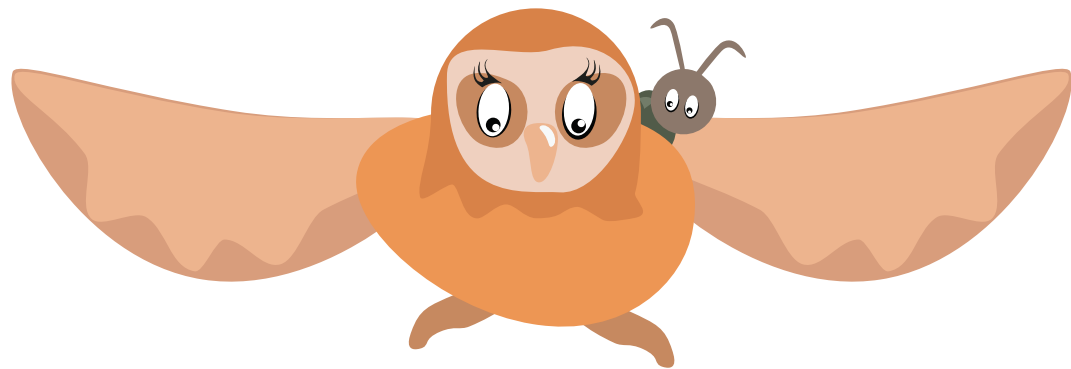


czy będzie świecił jak dawniej. Czy może będzie jedynym świetlikiem na polanie, który się ledwie tli. Jak wtedy rozświetlać drogę, jak cieszyć się nocą, robić psikusy? A jeśli zupełnie zgaśnie? I będzie zdany na lot w ciemnościach albo skazany na światło innych czy lot za rękę. Czy wtedy nadal będzie jednym z nich? Myśl, że będzie tylko siedział i patrzył, jak inni dokazują, sprawiało, że poczuł się bardzo samotny. A jego niewielkie świetlikowe serce biło jak oszalone, stukalo tak mocno, jakby za chwilę miało wyskoczyć i momentami wydawało mu się, że te uderzenia unoszą go.

Oczekiwanie na moment, w którym opuści dom, było udręką, a piękne wspomnienia zdawały się boleć najbardziej. Gdy nadeszła noc i przyszedł czas umościć się w sowych piórach, z żalem spoglądał na oddalającą się Polanę Snów, na Iskierkę, która migotała do niego światłem i tysiące innych migających przyjaciół-światetek.

Dopiero gdy znaleźli się w głębi lasu, a światła polany przestały być widoczne, przepiękna go nadzieja, że jednak wszystko się uda. Było to uczucie dające niezwykłą siłę. Sprawiało, że uderzenia sowych skrzydeł brzmiały jak oklaski, bo oto on, niewielki świetlik, mimo





strachu, obaw i niepewności leci po pomoc. A to, że nie leci sam, znaczyło, że jest z nim ktoś, kto wierzy, że warto podjąć tę próbę.

Jednak gdy opuścili młodnik, a wszystko dookoła stało się inne i obce, Drobiniek znów poczuł strach. Był to lęk przed nieznanym, przeplatany tęsknotą za tym, co bliskie i znajome, a zostało w tyle. I z każdą chwilą, z każdym mijanym drzewem, każdym uderzeniem skrzydeł Mędrki mały świetlik czuł coraz większą odległość dzielącą go od domu.

Wreszcie ich oczom ukazał się stary las. Drzewa tu były ogromne, a ich konary powykręcane przez wiatr wyglądały upiornie na tle księżyca.

Drobiniek z całych sił chwycił pióra sowy i ukrył w nich głowę. Wtedy poczuł, że lecą coraz niżej, wydawało mu się nawet, że zaczęli spadać, ale był tak wystraszony, że obawiał się podnieść łebek, by sprawdzić, co się dzieje.

Dopiero po chwili usłyszał głos Mędrki:

– Wylądowaliśmy, jesteśmy na miejscu.

Oczom świetlika ukazała się polana jakże inna od Polany Snów. Świtało i wśród potężnych drzew widać było wodę pokrytą zielonym dywanem.



– To jest właśnie kwitnąca woda – rzekła sowa. – Dywan, który widzisz, to plankton, on i te drzewa tworzą tu wyjątkową ilość tlenu.

– Czy to będzie bolało? – zapytał Drobiniek, ale był już tak zmęczony i senny, że nie wiedział, czy sowa mu odpowiedziała. Jedyne, co usłyszał, to: „Będę przy tobie”, i zasnął.

Obudziło go delikatne szczypanie przy pigmentach. Znów była noc, co znaczyło, że przespał cały dzień. Spojrzał na swój odwłok. Biło z niego światło, nie tak mocne jak kiedyś, jednak odrobinę silniejsze niż wczoraj.

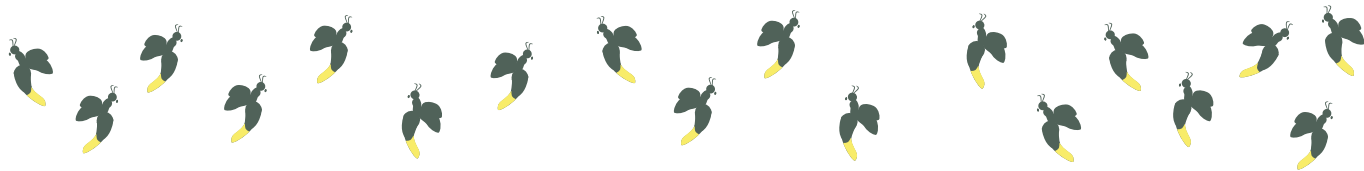
– Chyba się nie udało – jęknął.

– Jest lepiej, niż było – odparła sowa. – Jeśli będzie trzeba, to jeszcze tu wrócimy, a tymczasem pora lecieć do domu.

Po tych słowach uniosta się. Drobiniek był tak przejęty odzyskaną cząstką światła, że raz po raz spoglądał w jego stronę. Nie czuł już strachu przed konarami starych drzew. O wiele bardziej bał się, aby jego światło nie zgasło.

Gdy tak lecieli, na Polanie Snów trwało czuwanie, gdyż tysiące świetlików oczekiwało na ich powrót. Gdy na horyzoncie ujrzeli zbliżające się blade światelko, zrozumieli, że Drobiniek nie odzyskał w pełni swojego światła. I wtedy każdy z nich zmniejszył swoje.





- Nie chcę litości – szepnął świetlik na widok bladych światel przyjaciół.
- To nie litość, hu-hu – odezwała się sowa. – To próba zrozumienia tego, jak się czujesz. Mając mocne światło, mogli jedynie wyobrażać sobie, co odczuwasz.
- Ale oni mogą za chwilę świecić mocniej, a ja nie. Dlatego nigdy nie będą czuć tego, co ja czuję – westchnął. – Ale wiesz, Mędrko, to dobrze, bo nie chciałbym, aby się tak czuli.
- Jeszcze niejedna podróż nas czeka – rzekła sowa. – Każda kolejna to nowa nadzieja, że jednak za którymś razem będziesz świecił tak jak kiedyś.
- A jeśli nie? – szepnął świetlik. – To stanę się niemal niewidzialny.
- Ci, dla których jesteś ważny, będą cię widzieć, nawet gdy nie świecisz.
- Nigdy się nie poddawaj Drobinku.
- To nie takie łatwe, wciąż jestem inny niż oni – jęknął.
- Prawda, to jest trudne. Ale pamiętaj, że, to, co czyni cię innym, czyni cię tobą – rzekła sowa.

Polana Snów była już w zasięgu sowych skrzydeł. Wśród tłącej się poświaty Drobinek dostrzegł Iskierkę, która uśmiechała się i machała do niego.

To było najmiłsze uczucie tej nocy. Świadomość, że nie jest ważne, w jak daleką i trudną podróż będzie musiał się jeszcze udać i z jakim wróci światłem, bo jest tu ktoś, kto cały czas na niego czeka.

KONIEC



ZABAWY DO BAJKI „NAJDALSZA PODRÓŻ”

Nazwa emocji: **STRACH**

1. „Mapa strachu” (do wykonania z drugą osobą lub samodzielnie)

Cel: poznanie emocji: strach

Potrzebne materiały:

- przybory plastyczne,
- arkusze papieru.

Opis zabawy: wspólnie z dzieckiem tworzymy mapę dla Drobinka, prowadzącą przez przerażający las, prosto do Kwitnącej Rzeki. Zaznaczamy na niej to, czego się bał. Następnie dziecko samodzielnie tworzy własną mapę strachu. Może nanieść na nią to, czego się boi aktualnie lub czego się bało albo obawia w przyszłości. Następnie warto omówić mapę stworzoną przez dziecko i poprosić, by opowiedziało o swojej drodze i swoich lękach.

Instrukcja: „Pewnie pamiętasz, że Drobinek bardzo bał się swojej drogi w nieznanne. Przygotujemy dla niego mapę, która poprowadzi go przez ciemny, przerażający las. Strachy w naszej głowie, te wyobrażone, zawsze wydają się większe, ale kiedy możemy je zobaczyć i poznać, stają się wtedy mniejsze. Nasza mapa ułatwi Drobinkowi drogę do celu.

Teraz, kiedy mapa dla Drobinka jest gotowa, możesz stworzyć własną mapę. Pomyśl o tym, co jest przed tobą, o twojej drodze i o strachach, które są na niej (gdy mapa jest gotowa). Opowiedz mi, proszę, o twojej drodze i strachach. Chcę być obok, gdy się boisz, jak Mędrka przy Drobinku. Razem sobie poradzimy”.

Możliwe modyfikacje: (dla miłośników gier planszowych) możemy wspólnie z dzieckiem stworzyć własną planszę do gry, która będzie obrazowała drogę Drobinka. Możemy zaznaczyć na niej miejsca, których szczególnie się bał, np.: wejście do starego lasu; upiorne, ogromne drzewa oraz inne wspólnie wymyślone elementy topografii. Gdy stworzymy planszę, opracujemy zasady gry.



2. „Świetlik” (do wykonania z drugą osobą)

Cel: poznanie emocji: strach

Potrzebne materiały:

- latarka,
- materiał (apaszka lub inny materiał).

Opis zabawy: zabawę stanowią zagadki dotyczące strachu z odpowiedziami w kategoriach prawda/fałsz. Osoba, która zgaduje, trzyma latarkę (światlika), a kiedy odpowiedź jest twierdząca: „tak – prawda”, zapala ją. Latarkę nakrywamy tkaniną i tak powstaje nasz świetlik.

Instrukcja: „Pobawimy się w zagadki o strachu – takie, w których odpowiedź może być: tak – prawda lub nie – fałsz. Gdy odpowiedź jest twierdząca, zapal naszego świetlika”.

Przykładowe zdania/zagadki (można je przepłatać oraz modyfikować):

- Każdy się czegoś boi (prawda).
- Kiedy się boimy, nasze serce szybciej bije i trudniej złapać oddech (prawda).
- Strach jest nam potrzebny (prawda).
- Gdy się czegoś boję, to mogę poprosić o pomoc (prawda).
- Mogę się bać i nadal robić to, czego się boję. Nie ma nic złego w tym, że się boję (prawda).
- Nie wolno się bać (fałsz).
- Rodzice nigdy niczego się nie boją (fałsz).
- Nie można mówić innym o tym, czego się boimy (fałsz).
- Chłopcy nie powinni się niczego bać (fałsz).
- Gdy się boję, to jestem gorszy od innych (fałsz).
- Gdy zacznę się bać, to już nigdy nie przestanę (fałsz).

Wskazówka: możemy zatrzymywać się i „przemycać” ważne treści edukacyjne na temat strachu podczas zabawy.

Możliwe modyfikacje: osobą odpowiadającą czy też zadającą zagadkę może być dorosły albo dziecko, warto dostosować dynamikę zabawy do możliwości oraz wieku dziecka.

3. „Własne historie” – teatrzyk kukiełkowy (do wykonania z drugą osobą)

Cel: wyrażanie strachu, ekspresja emocji poprzez zabawę

Potrzebne materiały:

- przybory plastyczne,
- słomki lub patyczki (do których przymocujemy przygotowane z papieru kukiełki).

Opis zabawy: wspólnie z dzieckiem tworzymy kukiełki głównych bohaterów bajki, czyli Drobinka, Mędrki, Iskierki. Następnie tworzymy przedstawienie o dalszych losach Drobinka – jego drugiej wyprawie. Prosimy dziecko, by wcieliło się w główną rolę, czyli w Świetlika. Zachęcamy do wyrażania emocji.

Instrukcja: „Ciekawe, jak przebiegłaby druga podróż Drobinka do przerażającego lasu? Czy bałby się tak samo, czy odrobinę mniej? Czy ktoś by mu towarzyszył?... Co powiesz na to, że sami stworzymy przedstawienie o jego dalszych losach jak w teatrze! Najpierw przygotujemy kukiełki głównych bohaterów i pomyślimy, co działo się dalej. Gotowi do wspólnej zabawy?”.

Wskazówka: warto zachęcać dziecko do ekspresji emocji oraz wzmacniać jej wszelkie przejawy.

Możliwe modyfikacje: możemy wprowadzić postaci wymyślone przez dziecko.



WSKAZÓWKI, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O STRACHU:

EDUKACJA

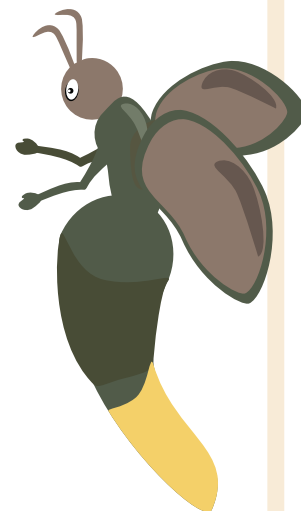
Chcąc rozwijać wiedzę dziecka na temat strachu, możemy wspierać się treścią bajki Najdalsza podróż, rozmawiając np. o tym, jak Drobinek odczuwał strach, po czym możemy poznać, że się boimy. Następnie możemy zatrzymać się przy tym, czego się bał. Zwykle boimy się tego, co jest dla nas nowe, nieznane. Warto zwrócić uwagę także na to, co było pomocne dla Drobinka: obecność Mędrki; zachowanie przyjaciół, którzy chcieli zrozumieć, jak się on czuje; zmierzenie się ze strachem.

CO MOGĘ ZROBIĆ?

Kiedy zauważymy, że dziecko się boi, warto o tym powiedzieć: „Widzę, że się boisz” oraz znormalizować: „To normalne, każdy się czegoś boi, masz prawo się bać...”, a także zapewnić o obecności: „Będę obok, gdy...”.

Warto zadbać także o własny strach poprzez rozmowy z bliskimi, chwile wytchnienia (techniki oddechowe) lub skorzystać z pomocy specjalistów. Spokój opiekuna będzie niezwykle potrzebny dziecku, szczególnie gdy będzie odczuwało silny strach.

Pojawienie się choroby wywołuje wiele różnych, silnych emocji, również lęku. Warto zadbać o myśli, które nam towarzyszą, sprawdzić, czy nie ma wśród nich zniekształceń, tj. katastrofizacje (nastawienie wyłącznie na negatywne scenariusze), które potęgują lęk. Warto pielęgnować myśli dające otuchę i nadzieję.



Projekt został sfinansowany ze środków Dotacja Fundacji DKMS

Wydawca: Dzieciaki Chojraki
Stowarzyszenie Wspierania Transplantacji Szpiku i Onkologii Dziecięcej

Autorzy: Edyta Zarębska, Magdalena Pytel

Redaktor prowadzący: Katarzyna Grunt-Segień

Koordynator wydawniczy: Marlena Fiedorow

Korekta: Anna Kołodziejska

Projekt graficzny, skład i łamanie: IlustradDorka D&D Domagała

Poznań 2023

Wydanie I

Druk: Drukarnia Akcygraf

